ڈاکٹر سُلطان محمود بی ایج ڈی یروفیسرمحمودعلی ملک ایف آرسی بی يروفيسرعبدالمجيد چيمهٔ پيانچ ڙي یروفیسرصغیراحد جعفری' پیایج ڈی



1997 سے بین الاقوامی غذائی معلومات پرشائع ہونے والا یا کستان کا واحد جریدہ

Dr. Sultan Mahmood. PhD Prof. Mahmood Ali Malik, FRCP

Prof. Abdul Majeed Cheema, PhD Prof. Saghir Ahmad Jafri, PhD



Monthly News Bulletin since 1997

First ever publication in Pakistan

April 2007

ايريل 2007ء

FDRC/2007/04

FDRC/2007/04

All that glitters.....

First when we switched over from milk and milk products to caffeine containing tea and soft drinks and second very recently when we added glittering products of western food chain to our shopping list. Burger culture thrills and that is why our young generation loves home delivery mouth watering hot substances. Mind it such persistent choices may rob off our equilibrium of health. We can get the wealth of our health back with activity and exercise only if we have a pretty good idea of our health status. We may be able to reel off our blood pressure and cholesterol levels and may be even body mass index. But have we had our health balance checked lately? Most probably NOT. A fall in one aspect of health status sets the stage for subsequent fall until that fall doesn't injure much

particularly when it does not glitter like gold. uuu

It's gap critical to assess what to

XXXXX

Fasting As **Cleansing Therapy**

Shari Rudavsky Globe Newspaper Company USA

Jou should give up food to help cure psoriasis and digestive woes because fasting would help address body's toxic overload. Fasting may seem difficult but if you can fast for one day, you can fast even for seven. Mostly on the third day you may feel awful. Not to worry. The nausea is a sign of toxins leaving your body. By the end of 10 days the zeal of a convert occurs. Fasting person feels wonderful and strong. For people bracing for the daylong, 12 hours may seem more than long enough to go without food. But a number of adherents have long embraced extended fasts as a way to detoxify their bodies and improve overall health and well-being.

The technique has gotten so popular that some spas will charge people for telling them to give up food. Not surprisingly, mainstream doctors think little of eating next to nothing. Fasting, though touted as a treatment for such afflictions as cancer, obesity. diabetes and heart disease, is particularly dangerous for diabetics and other fragile people. Experts fear that fasting can spark bulimic (overeating) or anorexic(underfeeding) behavior in people who appear to have a predisposition to developing an eating disorder.

Even a very short period of a diet seems to have the power to start a cascade of forces that could click into an eating disorder. Anything that glamorizes food restriction has the power to harm some vulnerable people. Fasting as a way of spring cleaning the body does not mean giving up food Editorial

his is second time when generation of our time changed dietary habits.

Climate change may aggravate the threats of infectious diseases, so does with the attitude and behavioral changes. Climatic change in our society has nothing to do with the temperature of the environments; it deals with the temperature of the baker's oven where mushroom growing junk food is oozing out. Easy earned cash is bubbling in our wallets finding its way to our bellies along with chicken-balti or super size burger. This lifestyle will bifurcate the society in obese and underfed future folk, perhaps another social division is underway. Anyhow, if glittering pizza eventually worth a quarter million rupees of heart bypass or Nihari calls an escorted ambulance then better to forego tasty junks right at the time when we are young. Otherwise there will be no worth to cry over the spilt milk. It sounds good when pizza vendor offers 'buy one get one free' but what's up if PIC (Punjab Institute of Cardiology) also calls for 'pay one get one bypass free'? Balance of nature is its beauty, so why not a balance in food and health? Fire of life is food but "hiring a life" sounds kidding Sentas (June)

understand the underlying imbalances of organ harmony. Ultimately our concept is that illness is an imbalance and the treatment is to correct that imbalance. Most patients taper off food gradually. When the fast ends, they slowly reintroduce solids to maintain the gains made during the fast. Fasting is much easier than eating healthy. Personal testimonials lead many experts to shrug at fasting. While no evidence exists to support its benefit, there's no reason healthy people can't do it, once they consult their health care provider. For all of the science behind why there's no real reason why they feel better, if they do feel better, it's hard not to arque.

altogether. Practitioners may sip on juice, or take a little honey, agar, sodium, or enzyme powders, in the interest of cleansing their bodies better.

factors for development of coronary artery (CAD): Age (males 45y, female 55y or

premature menopause without estrogen replacement therapy).

MAJOR RISK

FACTORS FOR CAD

Following is the list of major risk

- Family history of premature CAD (Cardiac Infection or Sudden death before age 55 in father or other firstdegree male relative, or before age 65 in mother or other first degree female relatives).
- Current Cigarette Smoking.
- Hypertension (BP 140/90 confirmed by several measurements or taking anti-hypertensive medication.
- Elevated low-density lipoprotein (LDL) cholesterol.
- Low level of high-density of lipoprotein (HDL) cholesterol. 포포포포포

دہی سے وزن کھٹا تیں...

الله المطار · محمو الم

ہو چکے ہیں'اس کا تو ذراسی نظر غائر سے ہی مشاہدہ کیا جاسکتا ہے۔

اوروہ بہ کہ ہم تیزی سے اپنے جسمانی ڈھانچے کو کمزور سے کمزورتر

کر رہے ہیں اور مڈیوں کے بھر بھرے بین بھوں کی کمزوری '

موٹا ہے'ذیابطِس' جنسی سجے روی' قد کا ٹھگنا بین' اعصابی تناؤ'

چڑچڑاہٹ ڈیریشن مرگی دہنی معذوری وغیرہ کا شکار ہورہے ہیں۔

سے بنی اشیاء کی طرف دوبارہ عوام کوراغب کررہی ہیں ۔ان میں

کے بعد ثابت کردیا ہے کہ کیفین پرمشمل غذا ئیں ہمارےجسم میں

جانے والی میشیم (جس کا سب سے بڑا ذریعہ ڈیری مصنوعات

ہیں) کونہ صرف جسم کا حصہ بننے سے روکتی ہیں بلکہ بڈیوں کے اندر

رہی ہی کیلثیم کوآ ہستہ آ ہستہ خارج کرتی رہتی ہیں۔جس کے نتیج

ہے کہ کیفین کس کس غذا میں پائی جاتی ہے۔ جائے' کافی' کولا

مشروبات ٔ حاکلیٹ کوکواور اوولٹین کے علاوہ باتی تمام سوڈے

سے ہم صرف دو کی طرف اشارہ اورایک پر روشنی ڈالیں گے۔

ترقی بافته ممالک کی بے شارسائنسی تحققات دودھاور دودھ

جایان کےغذائی ماہرین نے لگ بھگ پچاس سالہ تحقیقات

واساوالوں نے تشکیم کیا ہے کہ لا ہور میں بینے والے پانی کے پائی پرانے ہونے کی دجہ سے زنگ آلود ہو چکے ہیں جن کو حکومت پخاب شہروں کی تیز زندگی کے باسی دودھ اور دودھ سے بنی اشیاء کے خصوصی احکامات کے تحت کثیر لاگت سے بتدریج تبدیل کیا جارہاہے۔اس اعلان میں ایک اچھی اور ایک بری خبرہے جس کوہم نے ملاوٹ کے مروجہاصول کے تحت آپیں میں شیر وشکر کر دیا ہے تا کہ صارفین محض روثن پہلویر ہی نظر کھیں ۔ بہہم نے ویسے ہی کیا ہے جیسے مریض کے سے آہستہ آہستہ دور ہوتے جارہے ہیں بلکہ ہم نے بڑے شہروں ہوش آنے برڈاکٹر کمرے میں داخل ہوااور سیاٹ لیجے میں کہنے لگا کہ آپ کے لئے میرے پاس ایک اچھی اورایک بری خبر ہے۔ بتایئے پہلے کے عوام کوتو خاص طور پر دود ھ' دہی' پنیراورلسی وغیر ہ سے دورمحسوں کیا کون می سناؤں ۔مریض نے نقاہت کے عالم میں کہا کہ چلیں پہلے بری سنادیں۔ڈاکٹر بولا.....! آپ کے گردوں کے ٹییٹ کرنے کی خاطر ہے۔اس غذائی تعصب کے وہاں کی موجودہ نسل پر کیا اثرات مرتب ہمیں دونوں نکالنے پڑے جو کہ آپ کے تکیے کے بنیجاحتیاط سے رکھے ہیں۔مریض بہن کررونے لگا تو ڈاکٹر نے تسلی دیتے ہوئے کہالیکن ا چھی خبر یہ ہے کہ دونوں انتہائی صحت مند نکلے۔مبارک ہو ہمارے جن دوستوں کی عمر ساٹھ برس ہےان کے لئے اچھی خبر ہے کہ وہ ہارےعوام تیز ترمشینی زندگی کا بہانہ بنا کر دودھاور دودھ آئندہ تمام زندگی پینے کاصاف اورصحت مندیانی بی کرنہال رہیں گےلیکن بری خبریہ ہے کہ پچھلے ہیں برس سے وہ جو بول وبراز سے آلودہ یانی پی سے بنی غذاؤں سے دوری اور مصنوعی دودھ خشک دودھ کولا ہے تھاں کی وجہ سے 65 فی صدیماریوں میں سے کسی ایک کی وجہ سے شاید جلد مرجا ئیں ۔ بہرحال خواتین وحضرات.....! زندگی دھوپ چھاؤں کامیلہاورخوشی نی کا جھمیلا ہے۔بس کا تب نقد ہریرراضی برضالوگ ہی سکون سے جیتے اورمرتے ہیں۔ مشروبات اور جائے کافی سے قربت اختیار کرتے جارہے ہیں۔ اس صورت حال کا صرف اور صرف ایک ہی افسوس ناک پہلو ہے

الاارياء

ہمیں تو'' باٹلڈ واٹز'' بیک کرنے والے سر مایہ داروں سے شکایت بھی ہے اور ہم ان کے مشکور بھی ہیں۔ شکایت اس بات پر کہ واسا کے زنگ آلود پائیوں کامردہ کھڑا کر کےانہوں نے خواہ مخواہ خواب خرگوش کےمزے لینے والی قوم کوخوفز دہ کردیا تھا مگرمشکوراس بات پر کہان میں ہے 89 فی صدنے وہی گدلا پانی بوتلوں میں بند کر کے اب جوسیف ڈرنکنگ واٹر کی مہر ثبت کر دی ہے اس نے کھریے گئے زخموں پر بھاہے کا کام کیاہےاور ہمارے جیسے بےشار لکھے پڑھے'اباطمینان اورتمکنت سے میٹنگ میں جاتے ہوئے ہاتھومیں بریف کیس کے ساتھ باٹلڈ واٹر بھی رکھتے ہیں۔تا کہ پبلک کواحساس ہو کہ نمیں اپنی صحت عزیز ہے۔

ہی متفق ہیں کہ ڈیری مصنوعات میں شامل لازمی جز کیلشم یقیناً موٹے یازا کدالوزن افرادخصوصاً بڑھوتری والےموٹے بچوں کے وزن کنٹرول میں رکھنے کا ضامن ہے۔ جب عام حالات میں وزن کم کرنے والی غذا کیں یا دوا کیں کی جاتی ہیں تو جہاں جسم کی فالتو جر بی گھل کر خارج ہوتی ہے وہیں

يربدُّ يان بھي كمزوريڙ تي ٻيں _لہذاايسے حالات ميں اگر کياشيم خصوصاً دہی سے حاصل شدہ کیلشیم کا استعال کیا جائے تو وزن کم ہونے کے ساتھ ہڈیوں کو کمزوری سے بچایا جاسکتا ہے۔ پس غذا کے ماہرین اورعام فزیشن بڑے اعتماد سے موٹے اور زائدالوزن افراد کو دہی کا استعال تجویز کر سکتے ہیںاور یقیناً وزن کم کرنے کے علاوہ بھی صحت کی بحالی میں دہی کے دیگرے بے شارکر دار ہیں۔

یہ تو بات ہورہی تھی دودھ اور دودھ سے بنی اشیاء کے کم یا زیادہ لینے کے ساتھ ساتھ کیفین کے استعال سے ہونے والے نقصانات کی شدت کی ۔اب دوسری طرف کیلشیم خصوصاً دہی کے استعال پر درجن بھرسے زائد تجربات جوامریکهٔ آسٹریلیااور پورپ کے چندمما لک کےعلاوہ ایران میں بھی کئے گئے کا نچوڑ یہ کہتا ہے که ڈیریمصنوعات کاروزم ہ خوراک میں استعمال بذات خودایک متوازن خوراک کااہم جزوہے۔ تاہم اس موضوع کوانہوں نے دو میں مندرجہ بالا بیاریاں لاحق ہوجاتی ہیں۔ بیتو ہمیں خوب معلوم مصوں میں تقسیم کر دیا ہے۔

اول کیلشم کے با قاعدہ استعال سے وزن میں کمی ہوتی ہے۔ دوم یہ پیشم جن ڈیری مصنوعات سے حاصل کیا حار ہاہے کیا وہ صحت اوروزن برکوئی اضافی اثر ڈالتے ہیں۔اس بات برتوسب

کیفین سے بھر پور ہیں۔

Schazoo Zaka (Pvt) Ltd. Schazoo House, 45-G.T. Road, Lahore-Pakistan. U.A.N 111-666-600Fax: (+92-42) 6841003



14 Capsules Manufactured by: Convell Laboratories

حس - جوانی حلانت کے ارتباع اللہ کے جبلی خواب رہے ہیں کیکن غذاؤں میں ملاوٹ، میٹورون کے کے ناتھی ملریقوں، غیر معیاری فوڈ پر اسسینگ کے علاوہ خوام بیس اپنی نفذائن شروریات کے علی فقدان نے لی جس کران انسانی خواہشات کو گہنا و پا ہے۔اس تھمبیر سنٹکائوس کرنا تکویتوں کے لیس بین آنے ہے کین عام آدی ہےافتیار ہونے کے باعث زندگی کی مشال ہے روز بروز دور ہور با ہے خصوصا جب عمر ڈھلنا شروع ہوجائے۔ ہوسکتا ہے آب ان مسائل ہے دوجار ند ہول کین کون جانتا ہے کہ کل کلان کوان کی مسائل کو کل کرنے پرین گنار قم خرچنا پز جائے۔ اپنی محمد سی کھناظت آپ کا فرض ہے۔ آپ کے مسائل کا آسان مل قدیہ ہے کہ آپ محمد کسی بھی حصد بیس ہوار فورا مختصوس اضافی غذا کمیں Food Supplements پلیناشروخ کردیں۔ لیکن بازارے ملنے والے کمرش فوڈ کیلیمنٹس نیصرف آپ کی صحت کی بہت ہم بھی تیت ما نگلتے میں بلدلوکل کیلیمنٹس کی کواٹئ بھی محملِ نظر ہے ملٹی میشنل کمپنیوں کے فوڈ کیلیمنٹس طویل عرصہ ہے ڈیبہ بندہونے کے باعث تا تیرزاکل کردیتے میں۔ ان رکاوٹوں کو مذظر رکھ کر پاکستان کے اولین 'فرسٹ ڈائٹ کئیر اینڈر میسرج سنٹر'' نے سالہاسال کی تحقیقاتی کاوشوں کی کامیابی کے بعد تازہ ،ستے اور نہایت اثریذیر ایسے مختلف فروسکی ناری کا آغاز کر دیا ہے جو آ ہے جو آ ہے جو میس عذائی قلت کے موجب جز پکڑنے والی استعالی بیار بیوں کے رہے میں موثر رکاوٹ نابت ہوسکتے میں۔ یاد کھیس موٹا بیا جنسی کمزوری، ذیا بیطس، دل جنگر، گردے اور معدے بے جملہ امرائس کے علاوہ پڑیوں کا مجربحرا بین، جوڑوں کے امرائس، بینسر کی زیادہ اقسام وہ استحالی Saidu Sharif, Swat, Pakistan

بیاریاں میں جوجرا تیم وغیرہ سے نیس جیلی بلکہ ہماری جسمانی ضروریات کے مطابق غذائی لاعلی وکی نے ہمیں جاتے جاتی ہیں۔ Dr. Sultan's Diet کے فارمولا ساز ڈاکٹر سلطان مجمود ماہر غذایات ہیں جو پولینڈ، ڈنمارک، جرمنی اورامریکہ کے خذائی محقیق اداروں میں کام کر بچلے ہیں بیزتر تی یافتہ ممالک کے میکٹرترین کو مکیکٹرٹ میں کے معیار کی جانچ پڑتال کا بھی وسیع تجربدر کھتے ہیں۔ ان کا وعوی ہے کدلوکل حالات میں صرف لوکل فوڈ ملیمنٹس کے معیار کی جانچ پڑتال کا بھی وسیع تجربدر کھتے ہیں۔ ان کا وعوی ہے کدلوکل حالات میں صرف لوکل فوڈ ملیمنٹس کے معیار کی جانچ پڑتال کا بھی وسیع تجرب رکھتے ہیں۔ ان کا وعوی ہے کدلوکل حالات میں صرف لوکل فوڈ ملیمنٹس کے معیار کی جانچ پڑتال کا بھی وسیع تجرب کے انسان کی معرف کو ملی کر کے ہیں۔ سازى معيارى بورابط فرصي في المنظم ال

(بشکریه ریڈرز ڈائجسٹ

وزل کا کواعتدال میں رکھنے کے شوقین یہ تو جانتے ہیں کہان کوڈائٹنگ کرنا ہے۔مگرشا پدینہیں جانتے کہ بعد ازاں کس طرح وہ اپنی ہی کوششوں کا ستیا ناس کر دیتے ہیں۔اگرآپ زیادہ لمبےعرصے کے لئے وزن کومناسب حدود کے اندر رکھنا چاہتے ہیں تو بقول ایک امریکن ماہر کے آپ کوتین چیز وں کا خیال رکھنا پڑے گا۔اول خواہش ہے کم کھانا' با قاعدہ سیراورسوم اینا موڈ خوشگوار رکھنا تیجی آپ غذااورموٹا بے کے کھیل میں جیت سکیں گے۔ اس امریکن ماہر غذا نے دو تین ٹو ٹکے بتائے ہیں کہ کیسے ہم تقریبات میں جا کربھی کم کھا سکتے ہیں۔مثلاً با کیں ہاتھ سے کھانا خلاف شرع بھی ہے اور مشکل بھی ہے۔ مگر بطورعلاج اگرآ پاتقریبات میں دائیں ہاتھ میں پلیٹ <u>پک</u>ڑ لیں اور بائیں سے ڈشوں پرٹوٹ پڑیں تو یقیناً پلیٹ میں پہاڑ بنانا مشکل ہوجائے گا۔اسی طرح بائیں ہاتھ سے کھانے کی جدوجہد میں تقریب کا وقت ختم ہوجائے گا۔ کین ایباتہمی ممکن ہے کہ اگر آپ تقریبات کے رنگ

برنگے کھانوں کو فتح کرنے کی بجائے اپنے موٹا یے کو فتح

اب ذرابات ہوجائے کہ دہی کیسا ہو' کیا موٹی ملائی والا دہی یا ملائی کے بغیر والا' تو یقیناً دودھ میں موجود سپر شدہ چکنائیوں سے بچاؤلیکن اس میں موجود کیلٹیم حاصل کرنے کا واحد بہترین حل بیہ ہے کہ دہی بنانے کے لئے بغیر چکنائی والا دودھ استعال کیا جائے۔ بعض اوقات بازار سے میسر ناقص غذا ئیں بھی صحت کے لئے بہتر ثابت ہوسکتی ہیں اوراس کی بہترین مثال بازار سے حاصل شدہ دہی ہے جس میں گوالے حضرات بغیر چکنائی والا دودھ استعال کرتے ہیں جوان کوسستایر تاہے۔

علاوہ از س بعض کمپنیوں کا ڈیہ کا بند دہی بھی صحت کے لئے اچھا ہے کیونکہ ان میں بھی بغیر چکنائی والا دودھ استعال کیا جاتا ہے۔ گھر میں دہی جمانے کے لئے بھی یہی مناسب ہے کہ اُلے ہوئے دودھ کوٹھنڈا کرنے کے بعداس کی بالائی اتار کی جائے اور پھر دہی جمایا جائے۔ ہر کھانے کے ساتھ دو جار چیج دہی کا استعال اگرروٹین بنالیا جائے تو یقیناً په نہصرف نظام انہضام کی بہتری بلکه وزن کوکنٹرول میں رکھنے کا بھی ضامن ہوگا اور ساتھ ہی ساتھ جسم

کے پیٹوں اوراعصاب کی بھی طاقت کا وسیلہ بنے گا۔ کم کیلوریز کااستعال وزن کم کرنے میں فائدہ مند ہوتاہے

ایک ہروے رپورٹ کے مطابق ڈائٹنگ کرنے والےلوگ اب وزن کم کرنے کے لئے ورزش کی بحائے خوراک میں موجود کیلور ہز گننے لگے ہیں اور انہیں کم ہے کم استعال کر کے اپنا وزن کم کرنے کی کوشش کررہے ہیں۔خوراک میں کیلوریز گننے کی زیادہ عادت خواتین میں پائی جاتی ہے۔خواتین کی پیاس فیصد جبکہ مردوں کی ایک تہائی ایبا کرتی ہے۔غذائی ماہرین کا کہنا ہے کہ کم کیلوریز والی خوراک کی زبادہ اقسام کی دستیابی کے باعث لوگ ورزش کی بجائے الی خوراک کھانے کوتر جمج دیتے ہیں جس میں کم سے کم کیلوریز ہوں۔

rsical Activity for Everyone

EMS ISO 14001 Certified

National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion. USA

email:szl@schazoo.com URL: www.schazoo.com

Aristotle said that we are what we repeatedly do. Scientific evidence shows that physical activity done at a moderate-intensity level can produce health benefits. If people have been sedentary, they can improve their health and well-being with regular, moderate levels of activity each day.

Those who participate in moderate- to vigorous-intensity activities regularly should be encouraged and supported in their efforts to continue. While activity at a higher intensity or performed longer offers more health benefits, this level of activity may not be a realistic goal for everyone, at least not to start with. Many people, for whom the term "exercise" brings up negative images and emotions, can celebrate the good news by setting a new personal goalachieving and enjoying the benefits of a regularly active lifestyle that includes a variety of moderate- and / or vigorousintensity activities.

Adults should strive to meet either of the following physical activity recommendations.

- Adults should engage in moderateintensity physical activities for at least 30 minutes on 5 or more days of the week.
- OR Adults should engage in

vigorous-intensity physical activity for three or more days per week for 20 or more minutes per occasion.

More good news is that it's never too late to start an active lifestyle. No matter how old you are, how unfit you feel, or how long you've been inactive, research shows that starting a more active lifestyle now through regular, moderate-intensity activity can make you healthier and improve your quality



John McGran: eDiets Editor-in-Chief USA

wenty years ago teens drank milk twice as much as soda pop. Now they drink twice as much soda pop as milk. Many experts will tell you the worldwide rise in obesity matches up nicely to our insatiable thirst for more and more sugared soft drinks.

How bad is soda? Not only does it bloat your waistline, but it also shrinks your wallet. Your body doesn't like soda. Soda pushes nutritious foods to the side. Diet soda may not have sugar, but it has the same affect on your pocketbook and your diet balance.

Newer studies report that per capita soft drink consumption among children has increased by nearly 500 percent over the past 50 years. Nearly half of all children age 19 and under consume carbonated soft drinks daily. After age 10, soda is the most commonly consumed beverage among kids.

Health experts cite soda as responsible for the lowering of nutrition in our diet in two ways. First, soda, sweetened teas and "sport drinks" displace nutrients from milk and juice. Second, even though sweetened drinks contain a lot of calories, they do nothing to curb our appetite for food, and therefore we get a double dose of

୬ ୬ ୬

کرنا جا ہیں۔ دوسرا طریقہ یہ بھی ہوسکتا ہے کہ آپ ایسی

تقریبات میں یا دوستوں کے ساتھ باہر کھانا کھانے جاتے

ہوئے چیونگم جباتے ہوئے جائیں۔اس طرح یقیناً آپ

ان فالتوحراروں کو لینے سے 😸 جائیں گے جوعنقریب آپ

یہا کثر سُنا اور دیکھا گیا ہے کہ جواپنی غذا پرنظرر کھتے

ہیں وہ دوسروں کی نسبت زیادہ کامیاب ہیں۔ ہوسکتا ہے

كه آپ روزانه ايني غذا كا حساب نه ركھ سكيل ليكن بيرتو

ہوسکتا ہے کہ آپ چھٹی وغیرہ کا دن مقرر کرلیں اور حساب

رکھیں کہ آج کیا کھایا' کتنا کھایااور کیوں کھایا۔ راہ چلتے

حاکلیٹ یا آئس کریم کھاتے جانا یوں تو مناسب نہیں لگتا

کیکن دوسرے لحاظ سے بھی نقصان دہ ہے کیونکہ ایک

حاکلیٹ یا آئس کریم ہارسینکڑ وں حرار ہے مفت میں جسم کو

دے دے گااور تھل تھل کرتے جسم میں چر بی کا مزیداضا فہ

کردے گا۔ پس کم کھائیں ہمت سے بھی کم' خواہش سے

کے شکم میں طلاطم بریا کرنے والے تھے۔

ایف ڈی آ رسی ہمہوفت اس کاوش میں مگن ہے کہ ڈائٹ کئیر میں صرف عالمی معیار کےحوالہ جاتی مضامین شائع کئے جا ئیں نہ کہ ماہرین کے ذاتی تخلیات کوان محدود صفحات میں جگہ دی جائے۔ لہذااحوالہ جات کے متمنی ادارہ سے رابطہ کریں ۔

() گائے اور بھینس کے دود رہ میں سے چکنائی نکالنے کے بعد دود رہ میں وٹامن ای کی کی واقع ہو جاتی ہے۔ () کہن دل کے امراض کورو کنے کی صلاحیت رکھتا ہے۔ کیونکہ پیکولیسٹرول کی زیادتی نہیں ہونے دیتااور نہ ہی وریدوں اور شریانوں کوتنگ ہونے دیتا ہے۔

() گردہ کی پھری کے مریضوں کو کم نمک استعال کرنا چاہئے۔ () اسپرین کے زیادہ استعال سے دمہ وجاتا ہے۔ () وٹامن ی برمنی غذائیں بڑھایے کے اثرات کو کم کرتے ہیں۔

(Chem Abs 134)

Chief Editor Dr. Sultan Mahmood

PhD Nutrition, Poland Post Doctorate (Denmark / USA) Ex-Consultant: FAO, UNDP, ADB, WB, GTZ Chief Nutritionist:

FIRST DIETCARE & RESEARCH CENTER 324-B. New Chouburii Park. Lahore 54500 Pakistan

Ph: 042 615 9562 Cell:0321 430 2528 dietcare@gmail.com<www.feedwell.org> © Copyrights 2007. All Rights Reserved. Prof. Mahmood Ali Malik MBBS,FRCP Ex-Principal KEMC/AIMC Lahore Consulting Diabetologist/Nutritionist

44-Lakshmi Mension The Mall Lahore Prof. Saghir Ahmad Jafri PhD Nutrition, USA Dean Faculty of Sciences University of Lahore, Lahore Prof. Abdul Majeed Cheema PhD Endocrin, UK patients and general public.

Professor of Bio-Informatics Balochistan University of Information Technology & Management Sciences Quetta

Ms. Rukhsana Kanwal BA, LLB Advocate Lahore High Court Lahore Subscription Services

Cost for one year subscription is Rs.1000/- for professionals attached with the chain of healthcare system, Educationist/member of professional societies/pharma industry/NGO and Rs. 500/- for Disclaimer

The contents of monthly dietcare are which should be obtained from qualified healthcare professionals

is pooled from reliable global resources of Food, Diet & Nutrition. It is not necessarily the personal or institutional opinion of the NGO Feed Well People. The Forum for Environment, Economic Development and welfare of People

(Feed Well People) is non profit social advocacy NGO and monthly Dietcare is its official organ. Feed Well People mounts not intended to provide medical advice continuing education programs in health, environment, education, economics. It presses for changes in government and corporate policies.

ا علا ن

مغرب کی غذائی تحقیقات کے بیشتر نتائج آ ہتہ آ ہتہ اسلامی تعلیمات کی سائنسی توجہیہ بنتے حارہے ہیں۔جس کے لئے بسا اوقات قرآنی آبات با احادیث کے حوالے دیئے جاسکتے ہیں۔احترام کا تقاضہ بیہ کہ مبارک ہستیوں کے نام اور عربی آ یات اس بلیٹن میں نہ جھانی جائیں تا کہ ڈاک کی ترسیل کے دوران بےحرمتی کے مکنه خدشہ سے بیا جا سکے۔وگرنہ ہمیں یقین واثق ہے کہ قر آن ہی جہانوں کےعلوم کا سرچشمہ ہے اور جدید سائنسی تحقیقات قدرت کے سربستہ راز ہی آ شکار کررہی ہیں اینے تین کچھ نیاعلم پیدانہیں کرر ہیں۔(ادارہ)

ایف ڈی آ رسی بیراپنا اخلاقی و پیشہ ورانہ فریضہ سمجھتا ہے کہ ان تمام حضرات اورا داروں کی کاوش کامشکور وممنون ہو۔جن کےانفرادی و اجتماعی مشوروں اور نگارشات کے بغیر شاید اس بلیٹن کا اجراممکن نہ مویا تا۔ اس حلقه پاران میں پروفیسرسیف الله خالد محمدا حمر سیمی اور مشرف علی زیدی کےعلاوہ وہ تمام مصنفین شامل ہیں کہ جن کے مضامین شکر بیر کے ساتھ شامل اشاعت کئے جاتے ہیں _

اعسزاز

الْدِيبْرُ دْائْتُ كِيْرُ دْاكْتْرْ سلطان محمود كوغذائي شعبے ميں خدمات كےاعتراف میں یا کستان نیوٹریشن سوسائٹی (PNS) کاسیکرٹری منتخب کرلیا گیا ہے۔اس سوسانٹی کےصدرڈاکٹر محمودعلی ملک ہیں۔اور یہ پاکستان کی قائم شدہ واحد سوسائٹی ہے جوانٹریشنل یونین آف نیوٹریشن سائنسز (luns) میں دنیا کے 82 مما لک کے شانہ بثانہ کھڑی ہے۔ IUNS ایک مشاورتی فورم کے طور برسات بین الاقوامی اداروں کے ساتھ منسک ہے جن میں عالمی ادارہ ' خوراک وزراعت اورعالمی اداره صحت وغیره شامل ہیں۔

Feed Well People is a non-profit, non-political national NGO striving hard for the environmental up-gradation and economic development of the masses of Pakint CONOMIC Office: 324-B, New Chouburji Park, Lahore.

Announcement

The monthly 'Dietcare' will be available on-line very soon at the official website of 'Feed Well People' and can be accessed at www.feedwell.org

Aloe Vera

(بشكريه ريدرز ڈائجسٹ.. نومبر 2005) اس بودے کو جلدی امراض کے علاج کے طور پر پچھلے دو ہزارسال سے کاشت کیا جارہاہے۔اس کے بارے میں امریکن ا کیڈمی آف جزل ڈینسٹری نے ایک مطالعے میں کہاہے کہاس کو منہ کے امراض کے لئے بھی استعال کیا جاسکتا ہے۔ جیسے کہ منہ اورحلق کےالسر'چھالے' ہرپیز وائرس' جلداورمیوکسممبرین جھلی کی سوزش مگرسب سے بڑھ کرمسوڑھوں کی سوجن کے لئے یہ اکسیر کا درجہ رکھتا ہے۔کوار گندل کوگھروں کے اندر گملوں میں بھی اً گایا جاسکتا ہے۔اس کو کھڑ کی کے قریب رکھ دیں اور جب کملے کی مٹی خشک ہونے گئے تو یانی دیں۔زیادہ یانی بالکل نہ دیں۔ اس کے ایک بیتے کوتوڑ کر اس کے اندر سے جیلی نما گودا نکال کر براہ راست زخموں وغیرہ پرلگایا جاسکتا ہے ۔صرف ایک احتیاط رکھیں کہ گودا بے رنگ ہونا حیا میئے ۔اگراس میں سے پیلے رنگ کا کسیلا جوس نکلے تو اس کو پیا جاسکتا ہے جو کہ قبض کشا ہے۔ ماہرین نے بالغ بودے کی عمر دوسال مقرر کی ہے۔

گرمیوں کی آمد ہے لہذاہمیں سلا دمیں ہری مرچ کا استعمال کرنا چاہیے۔ ماہرین کا کہناہے کہ اگرجسم میں ہری مرچ کے بیج موجود ہوں يعنى به كها گرانهيس استعمال كياجا تاريخ وه دُو لَكُنِّ بهيضه اور بدَّضمي جيسي بياريوں ميمحفوظ رہے گا جو كەموسم گر ما كاخاصه ہیں۔

MEGA Gaining Fuel
مروم کوف بیا کی TEBLETS

المدينة ميڈيکل سٹور(کاہنے نو)

Nutri Max Pharma

TEBLE IS کرودهم کومت منداور پرکشش بنا کیں اور اس اس کا میں میں کا اس میں کا این کا میں کا کہاری کا اس کا کہاری کا کہاری

قر بی میڈیکل سے طلب کریں۔ چوہدری میڈیکل سٹور مغل پورہ

بینت میڈیکل سٹور اتفاق+سروسز فنار براورز (گزگارام بیتال)

مشاق میڈیکل سٹورا مچرہ+ا برار سنفر ارشدہومیوسٹور(ٹاؤنن شپ) مشکیجی

يت بيديان دو العال المروم بناله ميذيكوز (سنفرل شاپ) گوجرانواله sed & Marketed by:

نيومحمود ميذيكل سثورميو سيتنال

باکتنان کا ایک معیاری پڑھا لکھا شخص تین ماہ کے 129,600 منٹ میں سے محض 30 منٹ اپنے معالج کے ساتھ گزارتاہے۔30منٹ غذاؤں کے بارے میں جا نکاری کرتا ہے | اور 30منٹ غذائی مشوروں پر عمل کرتا ہے اور باقی کے 129,510 منٹ وہ اپنی مرضی ہے گزارنے کی کوشش کرتا ہے جس میں پچھلے90 منٹ کی جدوجہد بھی رائیگاں چلی جاتی ہے۔

ازہیلتھڈے نیوزانسٹی ٹیوٹآ ف ہیلتھام یکہ

مترجم: ایس ایم فائق

کی ہے۔لیکن پندرہ سوتک روزانہ بغیر کسی خطرہ کے لی جاسکتی ہے۔ یا کتان جہاں خوش قتمتی سے سورج کی روثنی خاصے لمبے دورانیے تک میسر رہتی ہے۔ یہاں وٹامن ڈی کے لئے اضافی غذا ئیں لینے کی ضرورت کم ہی ریٹ تی ہے۔لیکن کیلٹیم کی ضرورت پھر بھی موجو درہتی ہے۔ یا درہے کہ سورج کی روشنی سے انسانی جسم میں وٹامن ڈی پیدا ہوتا ہے۔

000

کر پلا

کر بلاموسم گر ما کی عام سزی ہے، کر بلے کی کڑواہٹ بعض افرادکونا گوارگزرتی ہے تاہم اس میں متعدد فوائد پوشیدہ ہیں۔کریلا خون کوصاف کرتاہے اورخون میں موجود فاسد مادول کوختم کرتاہے۔ جسم کوقوت بخشاہے۔ بھوک لگا تاہے۔ تلی ،جگر کی بیار یوں اور بخار میں مبتلا افراد کے لئے بہت فائدہ مند ہے۔ ذیا بیٹس کے مریضوں کے لئے اس کا استعال بہت فائدہ مندہ۔

000

فكر صحت

ر نما کےموثر اداروں کی حالیہ تحقیقات اس بات برمتفق ہیں کہ بڑھایے میں مڈیوں کی ٹوٹ پھوٹ کا تعلق جسم میں ہے۔ یہ تحقیق ان ممالک کے لئے ہے جہاں سورج کم چمکتا وٹامن ڈی اور کیلٹیم کی کمی ہے ہے۔فرانس' برطانیہاورامریکہ کے ثقہ طبی اداروں میں کی گئی تحقیق میں سے دو کے نتائج آپیں میں متصادم ہیں دونوں کےطریقہ تحقیق میں جامع سائنسی طور یر کچھاعتراضات ہوں مگران کے تقابلی جائزے کے بعدیہ ۔ نتیجہ لکلا ہے کہ وٹامن ڈی اور کیلشیم ہی ہڈیوں کی ٹوٹ پھوٹ اور بھر بھرے بن کے ذمہ دار ہیں۔

> تحقیق سے پتہ چلا ہے کہا گر کوئی بوڑ ھاشخص خوش قتمتی سے ابھی تک پھلانہیں ہے اور اپنی ہڈیاں بچانے میں کامیاب ہے تواہمی وقت ہے کہوہ روزانہ سات سوتا آٹھ سوانٹرنیشنل یونٹ وٹامن ڈی لے۔گمراس کےساتھ ہی ساتھ سات سوملی گرام کیلثیم کا استعال بھی کرے۔لیکن اگر کوئی ہڈیوں پر چوٹ کھا چکا ہے تو معالج سے مشورہ کر کے اس مقدار کود گنا کر لے۔امر رکا کی نیشنل سائنس فاؤنڈیشن نے وٹامن ڈی کی زیادہ سے زیادہ محفوظ مقدار دو ہزارا نٹرنیشنل یونٹ مقرر

> > فكر صحت

کسی بہاری کا فاقے سے شفا بانی کا آغاز حقیقت میں جسم کا محض اندرونی کثافتوں اور آلود گیوں سے نجات حاصل کر لینے کے عمل کا نام ہے۔ ہربیاری کاصرف ایک انسداد ہوتا ہے۔ یعنی اس کے لاحق ہونے کا جوسیب ہواس کے برعکس عمل کیا جائے ۔جسم کو ایک وفت کی خوراک سےمحروم کر دیا جائے تو اس سے اعضائے اخراج لیعنی آنتوں ، گردوں ، جلد اور پھیپیر وں کو جمع شدہ فالتو مادے نکال باہر پھینکنے کے لئے بلاروک ٹوک موقع مل جاتا ہے۔

April 2007

calories each day, and that contributes greatly to the obesity plague.

One 12-ounce can contains about 9 teaspoons of added sugar. That's about a quarter cup. It's also about 150 empty calories. If a person drinks almost two of these each day, so he or she is getting nearly a half-cup of sugar from soft drinks. Imagine spooning 18 teaspoons of sugar from the sugar bowl into a big glass of club soda, then adding a couple of drops of food coloring.

Diet sodas may be better in terms of calories and added sugar, however, the problem of nutrition remains. If you're substituting diet soda for milk or 100% fruit juice in a balanced diet, then vour diet will be deficient in the important nutrients these foods provide. Most hard hits are calcium. vitamins C and D.

If you're worried about the health effects of artificial sweeteners in soda. the FDA has given its stamp of approval to the following: acesulfame potassium. aspartame and saccharin, as well as sucralose. Some consumers are wary of these sweeteners, but there is no known health risks associated with moderate consumption. There is one exception for aspartame: people with the rare genetic condition called phenyl-ketonuria.

by S.M.Faia Reviewed 1.5 hours gardening You can easily munch 600 calories by

'grazing' pizza / shawarma or super size burger without realizing. Similarly, overeating adds 400 to 500 calories each time which is hard to burn the same day.

Burning the same amount of calories is a hard task. Look at the tasks, each of them will burn 600 extra calories:

- One hour playing basketball
- One hour aerobic exercising
- One hour moderate bicycling
- Two hours bowling
- 1.5 hours batting
- One hour punch bag boxing
- One hour push-ups
- One hour moderate rowing
- One hour carrying 6 bricks
- Two hours busy childcare
- Two hours house cleaning
- Three hours cooking foods
- 1.5 hours dancing (twisting)
- Two hours plumbing
- One hour farming
- Two hours milking by hand
- 1.5 hours shoveling grains
- Two hours fishing by standing
- 0.75 hour playing football match Two hours playing Frisbee

- 1.75 hours playing golf
- 1.5 hours health club exercise
- 0.75 hour playing field hockey
- 1.75 hours horse back riding
- One hour jogging
- 1.5 hours marching band
- 1.25 hours moving furniture
- 0.75 hour moving boxes upstairs
- 1.5 hours mowing lawn
- 3.5 hours playing music
- 1.5 hours painting
- One hour polo match
- One hour slow rope jumping
- One hour running at 12 min/km
- 0.5 hour running upstairs
- 0.5 hour playing squash Two hours packing boxes
- 1.25 hours leisure swimming
- 1.5 hours playing table tennis
- One hour playing tennis
- 1.5 hours playing with children
- Three hours slow walking
- One hour walking uphill (5km/h)
- 1.5 hours brisk walk

Do you compensate your daily overeating to keep yourself fit and happy or just add lumps of fat on your body.

book is being sent to you.

Q: What are the deficiency symptoms of Vit.B12? (Asadullah Ghalib, Faisalabad)

A: It may develop lack of immunity, anemia, depression and other neurological problems.

 $\rightarrow \rightarrow \rightarrow \rightarrow \rightarrow \rightarrow$

Letters to Editor

- Q: I am hypertensive. Please guide me with any food therapy or dietary restrictions.(Aurangzeb, Abbotabad)
- A: Please receive December 2006's complementary copy of monthly 'Dietcare' where desired
- quidelines are given.
- I am agree to study your book 'Essentials of Human nutrients'. I tried but your publisher could not Respond. Please send me a VP copy. (Ghulam Qasim Layyah)
- A: Based on your literary interest, a Complementary copy of the

Recognition

Editor 'Dietcare' and Chairperson NGO Feed Well People, Dr. Sultan Mahmood has been selected as Secretary of Pakistan Nutrition Society (PNS) which is Adhering Body (AB) to International Union of Nutritional Sciences (IUNS) since 1987. Prof. Dr. Mahmood Ali Malik is PNS President, IUNS with secretariate at UCLA, USA is an International organization established since 1948 and active in 82 countries of the world while holding international congresses since 1952 (17 till 2005). IUNS has a special consultative status with FAO, WHO, UNICEF, CIOMS, UNESCO, ICSU and IUFST.

Announcement

Pakistan Nutrition Society (PNS) invites you to participate in a seminar on **OBESITY** which is going to be held in the First week of May 2007. Details are given as below: DATE: To be announced TIME:10 am sharp

VENUE: Auditorium, University of Lahore, Raiwind Rd. Lahore.

SPEAKERS & SPEECHES • Prof. Dr. Mahmood Ali Malik (Medical aspects of obesity) • Prof. Dr. Saghir Ahmad Jafri (Cholesterol & feeding habits) • Prof. Dr. Fagir Mohammad Anjum (Fats & oils in our diets)

CONTACT PERSON: Editor "DietCare" 0321 430 2528

ایڈیٹرکے نام

🕡 اگرم یض بیک وقت شوگر ٔ ہائی بلڈ پر پشر اوراسی نوع کی دیگر بچار بوں کا شکار ہوتو اس صورت میں اس کابلڈ پریشر کتنار ہنا جا بیئے ۔ (رضامشہدی کوٹ ادو)

گردول کےام اض کا شکار بھی ہوں۔

😎 خون میں بُری کولیسٹرول یعنی LDL کا درجہ کیا ہونا جا بئنے ۔ (ڈاکٹر شاہد بخاری قصور)

🖜 ایسے مریض جوکورزی آرٹری(CAD) پااس ہے ملتی جلتی دل کی بیاریوں میں مبتلا ہوں یاان کو ذیا بیطس ہوتو ان کو جارحانہ روبیا ختیار کرتے ہوئے اپنے خون میں LDL کولیسٹرول کا درجہ 💿 ایسے لوگوں میں صرف 130/80 یا اس سے کم ہونا چا ہے۔ یہ درجہ ان لوگوں کے لئے بھی مفید ہے جو 100 ملی گرام فی ڈیسی لٹر سے بڑھنے ہیں دینا چاہیئے ۔

Susan Burke: eDiets.com Chief Nutritionist USA

Since 1973. March has been labeled National Nutrition Month by the American Dietetic Association. This year's theme was "Get a Taste for Nutrition".

Achieving a healthy weight is possible by balancing calories with exercise. Good nutrition means making healthy choices. Most of the people get enough activity and then eat too many calories.

How to make a difference make healthy changes:

Choose a variety of foods. Try different fruits and vegetables; you'll get a wide variety of nutrients. Vibrant colors usually mean more nutrition. Eating a variety of foods keeps your menu interesting. Don't worry about preparing everything from scratch; frozen veggies are generally as nutritious as fresh.

Think of food as fuel. Don't overfill yourself and don't put a lot of sugar in your gas tank. The new FDA guidelines say we can eat "discretionary calories" by making up for it with more exercise and by eating frugally the next day.

Shake the salt habit. The new dietary

guidelines recommend less than 2,300 milligrams daily, but typically well-off eat more than 5,000. This can contribute to high blood pressure. To battle the problem, eat fruits, vegetables, low-fat dairy products and other foods high in potassium.



All fats are not created equal. Some are actually very healthy. Examples include the fats in nuts and seeds, especially flaxseed and walnuts. Deepwater fatty fish like salmon, sardines and tuna contain the omega-3 fatty acids that promote immunity and heart health. Steer clear of foods high in saturated fat (whole milk dairy products) and trans-fat (deep-fried fast foods and commercially baked crackers, cakes, and cookies).

Choose whole grains for their health benefits. Starchy vegetables are good choices too, because they are high in fiber and nutrition.

Portion size counts -- even for foods labeled healthy. Eat too much and the excess calories can be stored as fat.

Carolina Diaz-Bordan www.ediet.com

You are sitting at your desk or in front of TV when a feeling of hunger attacks out of nowhere. "Feed me now" crying hits us. This is the time when we need snacks. Snacking is an important part of healthy diet, if it is done right. So skip the urge which divert your way through the pantry or fridge. Instead, take a deep breath and get your fill out of following great snacks:

- A toast with peanut butter or mayonnaise / honey etc.
- Yogurt with fruit.
- A toast with cup of milk/tea/coffee.
- Seasonal fruit with a glass of skim milk.
- Half plate salad with low-fat cream/olive oil.
- Unsaturated boiled peanuts with low-fat cream.
- Two wheat biscuits with sugar less tea/coffee.
- One plate veggie soup.
- Boiled or roasted maize.
- Raw veggies like Carrots, reddish, tomatoes etc.

ا۔اس وقت کچھ نہ کھایا پیا جائے جب تک ہم جذباتی اور ڈپنی طور پر ىرىشان اورانتشارز دە ہوں۔

۲۔ بغیر بھوک کے کچھ نہ کھا ئیں جا ہے کھانے کاوقت آ بھی چکا ہو۔ ٣_اگرمنه خشک ہوتو کچھ نہ کھایا جائے۔

۴۔غذا کوخوب جیا کرکھا کیں تا کہلعاب دہن اچھی طرح حل ہوجائے۔ ۵۔صرف قدرتی غذا ئیں استعال کی جائے اور فاسٹ فوڈ زیسے حتی

> الوشع بيجاجائے۔ ۲۔ جہاں تک ممکن ہوکھانے کے دوران یانی نہ پیاجائے۔

چند غذائی تجاویز

چندکارآ مدغذائی تجاویز درج ذیل ہیں:۔ ا۔ ہرکھانے کی مقدار کم رکھی جائے وقفے بھی چیوٹے کرلیں۔ ۲۔اگر کسی کوکسی خاص غذا ہے الرجی پار ہیز ہے توان کو استعمال نہ کریں۔ ٣ ـ معدے کوتح یک دینے والی غذاؤں سے بچا جائے مثلاً کیفین ، شراب، کالی مرچ لہسن،لونگ اورسرخ مرچ۔

ہ ۔ سپر شدہ چکنا ئیوں کو کم استعمال کیا جائے مثلاً تھی ،کھن ،ملائی اور ان سے بنی مرغن غذا کیں مثلاً نہاری،سری یائے،سموسے، پکوڑے، يوري حلوه وغيره ـ

۵۔نرم اور ملائم غذا ئیں استعال کی جائیں حالانکہان میں لوہےاور وٹامن ہی کی کمی ہوتی ہے مگرالسر میں افاقے کا باعث بنتی ہیں۔ ۲۔ دودھ گو کہ السر میں مفید ہے کیکن باربار پینایازیادہ بی جانا درست نہیں کیونکہاس کی بروٹین پہلے ت**Buffer** کا کام کرتی ہے مگر بعد ازاں تیزابیت بڑھاتی ہے۔

چکودرے کے جوس وغیرہ۔

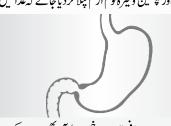
۸_ ریشه دار غذا کیں زیادہ استعال کریں،خصوصاً گندم کا چوکر، اسپغول اورستو وغیرہ کیونکہ تحقیق نے ثابت کیا ہے کہ بہآنتوں کے

9۔ نہارمنہ جائے ، کافی ہرگز استعال نہ کی جائے۔

ڈاکٹر سلطان م*حمو*د

ہے کہالسر کو درست کرنے میں غذا نئیں سب سے زیادہ طاقتو را یجنٹ

غذاؤل کے ذریعے السر کا علاج شروع کرنے سے قبل ہارے ذہن میں چند مقاصد ہوتے ہیں تا کہ جلداز جلدان کو حاصل کر کے مریض کے درد کی شدت میں کمی لائی جا سکے۔مثلاً معدے کے تیزاب اور پیسین وغیرہ کو کم از کم پتلا کر دیا جائے کہ غذا کیں بھی



هضم هوتی ربین اوراضافی تیزاب زخم پرحملهآ وربھی نه ہوسکے۔علاوہ از س چندمزیدمقاصد بھی درج ذیل ہیں:۔

ا۔ پیٹ بھر کر کھانے کی عادت چھڑائی جاسکے۔ ۲_ کچھعادات بد کامحاسبہ کیاجا سکے مثلاً کھانے برٹوٹ بڑنا۔

۳۔ کیفین ،سگریٹ اورشراب سے بر ہیز کرائی جا سکے جن سے لیلیے سے خارج ہونے والے بائی کار بونیٹ کم بڑ جاتے ہیں جو کہ در حقیقت معدے میں بفر(Buffer) کا کام کرتے ہیں یعنی زخم پر تیزاب کوحمانہیں کرنے دیتے۔

مندرجہ ذیل چھاصولوں کا ذکراس لئے پہلے کیا جار ہاہے کہ یہ السرمیں مفیدیائی گئی ہیں۔

دنیا بھر کے لاکھوں لوگوں کی بہار یوں کا جائزہ لینے کے بعد بہ حقیقت واضح ہوئی ہے کہ معدےاورآ نتوں کی بیاریوں میںسب ہے بڑا دخل غذاؤں اورخوراک کا ہی ہوتا ہے۔ کئی ایک غذا کیں معدے میں فتور کا باعث بنتی ہیں اوران کوہضم کرنے میں تمام نظام انہضام کوزیادہ کام کرنا پڑتا ہےاورجسم کوزیادہ توانائی استعال کرنا یڑتی ہے۔مثلاً تحمی غذا ئیں،جھنی ہوئی غذا ئیں۔تازہ اورترش پھل ہے چٹنیاں،مصالحے، جام، حاشنیاں اور چینی، جائے، کافی اور دیگرتمام سربندسوڈ ہے مثلاً پیپی ،کوکا کولا وغیرہ ۔پس ایسی غذا ؤں سے احتباط لازم ہے۔ آج کے موضوع کے طور پر معدے اور آنتوں کی تمام بماریوں پر بحث کرنے کی بجائے صرف السرکا انتخاب کیا ہے۔السر دراصل ہمارے نظام انہضام کا وہ حصہ ہے جس پرمعدے کے تیزاب اور پیسین (Pepsin) کی بے جا پورش سےاعصا بی حصہ نزگا ہو جائے اور پھراس تیز اب وغیرہ کی وجہ سے جلن اور در دمحسوس کرے۔

دیکھا گیا ہے کہ 15 فیصد السر معدے کے اور 85 فیصد آنتوں کے ہوتے ہیں جن میں معدے کےالسر کومعدے کے کینسر میں بھی بدلتے دیکھا گیاہے۔آنتوں کےالسرعموماً شروع کے25 تا 30 سینٹی میٹر میں یائے جاتے ہیں ۔مغرب کی تحقیق کے مطابق غذاؤں سےالسر کاعلاج ایک لمباعمل ہے کہ جس میں مخصوص غذاؤں كاانتخاب اوران يثمل درآ مدوقتي افاقے كےساتھ ساتھ حالات بہتر تو کرسکتا ہےلین مکمل طور برصرف غذا پر انحصار کرنے کے ساتھ چند ادویات کا استعال بھی کیا جائے ۔ بہر حال اس امریرسب کا اتفاق 💎 بذات خودغذا ؤں سے بھی زیادہ اہم ہیں:۔

Indoor Smoke Pollution Hilary Benn, International Development (Secretary, UN_led Global Action Plan)

Every day over 4000 men, women and children in the world's poorest countries die as a result of lethal levels of smoke from indoor cooking fires. Poverty condemns half of the world's population to use wood, dung, charcoal and coal for cooking and heating their homes. The smoke produced from cooking fires causes the deaths of 1.5 million people every year; a life lost every 20 seconds, and a greater killer than malaria. Women and children are particularly vulnerable, as they spend between 3 and 7 hours by the fire, inhaling smoke over 100 times above the accepted safety levels. Illnesses caused by smoke include chronic bronchitis, acute lower respiratory infections, and lung cancer. There is also increasing evidence linking to asthma, TB and low birth weight. The international community has acted to combat other major threats to health in poor countries such as unsafe water and unsafe sex. Yet smoke, the killer in the kitchen, has been largely ignored. Practical Action is calling for the British Government to do more to address this neglected killer by showing leadership in the international community.